

# JOYFIT24LITE石巻

## 年末年始スタッフ常駐時間のご案内

29日(月)	10:00-23:00	スタジオ 通常レッスン
30日(火)	10:00-20:00	スタジオ 特別レッスン
31日(水)	10:00-18:00	スタジオ 特別レッスン
1日(木)	10:00-18:00	スタジオ 休講
2日(金)	10:00-18:00	スタジオ 休講
3日(土)	10:00-18:00	スタジオ 休講
4日(日)	10:00-20:00	スタジオ 通常レッスン



12月31日(水)～1月3日(土) ジムエリア24時間利用可能！

ロッカー・シャワー利用可能時間

10:00～18:00

サウナ利用可能時間

10:00～18:00

各種手続き受付可能時間

10:00～17:00

※裏面にスタジオプログラムがございます。

# JOYFIT24LITE石巻

## 年末年始期間特別プログラム

12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日～ 1月3日まで	1月4日(日)
10:30-11:30 <i>LesMills</i> <b>BODYBALANCE</b> KANAE			10:30-11:15 <i>LesMills</i> <b>BODYBALANCE</b> 水越
11:45-12:15 <i>LesMills</i> <b>BODYPUMP</b> 水越			11:30-12:15 サルセーション <b>sqisqation</b> KAZUE
12:30-13:15 ファットバーンエアロ 繭子	13:00-14:00 <i>LesMills</i> <b>BODYCOMBAT</b> 西塚・菅原		12:30-13:15 <i>LesMills</i> <b>BODYATTACK</b> 黒田
13:30-14:30  <b>ZUMBA</b> Elena			13:30-14:30 <i>LesMills</i> <b>BODYPUMP</b> JOYFIT STAFF
14:45-15:30 太極舞 Elena			14:45-15:30 <i>LesMills</i> <b>BODYCOMBAT</b> JOYFIT STAFF
15:45-16:45 <i>LesMills</i> <b>BODYATTACK</b> 西塚	2025年ラスト！！！ 60分のコンバット！！！！ 皆さまのご参加を お待ちしております😊😊		
スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間
10時～20時	10時～18時	10時～18時	10時～20時

レッスン休講